

Heures, durées	Activités corporelles	Activités intellectuelles	Activités spirituelles
4 h du matin	Réveil Toilette		
	Excrétion aux lieux secrets		
	Retour à la maison	ASTRONOMIE ASTROLOGIE	
2 ou 3 heures	Habillement		
3 bonnes heures			
	E.P.S (jeux de balle)		
	Toilette Changement d'habits		
	Promenade de retour et attente du repas		
	Déjeuner (aliments variés)		
	Toilette		
	Digestion		
1 heure			
	Excrétion		
3 heures			
	Art de la chevalerie (activités diverses)		
	Toilette Changement d'habits		
	Promenade de retour au logis		
	Attente du dîner		
	Souper		
En pleine nuit		ASTRONOMIE ASTROLOGIE	
	Coucher		